

Desayuno de Arroz con Manzanas

Sirve: 4 Porciones

¿Arroz para el desayuno? Absolutamente! Para un cambio en el desayuno, pruebe esta delicia hecha con arroz, manzanas, yogur bajo en grasa y otros ingredientes.

Ingredientes

- 2 tazas** arroz blanco de grano mediano, cocido
- 1 taza** yogur simple bajo en grasa
- 1 cucharada** jarabe de panqueque o azúcar
- 1** manzana, pelada, sin centro y picada
- 1 cucharadita** canela
- 2 cucharadas** pasas

Preparación

- Añada todos los ingredientes en un tazón mediano. Revuelva bien.
- Cúbralo y déjelo enfriar en el refrigerador por la noche. Sírvalo frío.

Recipe provided by USDA FNS, Distribution Division, 2009.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	210	
Grasa total	1.5 g	
Proteinas	6 g	
Carbohidrato	45 g	
Fibra dietetica	2 g	
Grasa saturada	0.5 g	
Sodio	50 mg	